IH クッキングヒーター

カンタンご使用ガイド

詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。
➔P.00 このマークは「取扱説明書」の記載ページです。

材質と形状で使える鍋・使えない鍋などを確認する

➔P.12

使える鍋	使えない鍋	お願い
底の平らな部分が12～26cmのもの	底がまるい形状	鍋底の水分や汚れ、付着物などは、ふき取ってから使用してください。
底の反りや脚が3mm以下	ガラス・陶磁器（土鍋など）・直火用魚焼き網 S IH または S CH·IH 付、IHで使えると表示しているものも含む	水分や汚れ、付着物はふき取ってから使う

ご注意 ●IHヒーターには、財団法人製品安全協会の S IH または S CH·IH マークの付いた鍋をおすすめします。

揚げ物調理について

➔P.18、19

警告 付属の天ぷら鍋以外を使用すると火災の原因になります。

●付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わない。
　付属の天ぷら鍋以外を使用すると温度調節機能が正しくはたらかないことがあり、火災の原因になります。
●鍋底が変形したものは使わない。
●必ず「揚げもの温度コントロール」を使用する。
●揚げもの調理中はそばを離れない。
●油は500g(560mL)未満では調理しない。
●油煙が多く出たら電源を切る。

鍋やフライパンに油を入れるときは注意

➔P.16

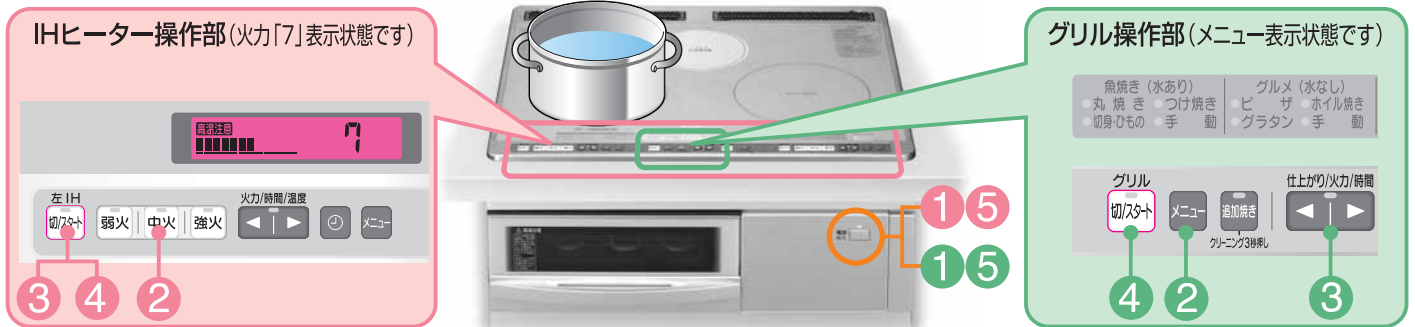
●IHヒーターは火力が強いので鍋の温度が早く上がります。右に示したような場合は鍋の温度を上げ過ぎて発火・発煙がないようにしてください。

●少量の油を予熱するとき。
●予熱の後で油を入れるとき。

IHヒーター・グリルの操作手順

➔P.16、22

IHヒーター操作部（火力「7」表示状態です）

グリル操作部（メニュー表示状態です）

IHヒーターで調理する

準備 材料を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）

2 弱火 | 中火 | 強火 希望の火力を押し、**ランプを点灯させる**

3 切/スタート を押し、**通電する** ▶ 調理する

4 調理が終わったら 切/スタート を押し、**通電を切る**

5 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

グリルで調理する（自動調理）

準備 魚焼き調理では、受皿に水（200mL）を入れ材料を焼網の上に載せ、グリルドアを確実に閉める

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源を入れる**（ランプが点灯します）

2 メニュー を押し、**希望のメニューのランプを点灯させる**

3 仕上がり/火力/時間 ◀|▶ を押し、**食材に適した仕上がりに設定する**

4 グリル 切/スタート を押し、**通電する** ▶ メロディーが鳴ったら終了です。
焼き色がうすいときは、追加焼きをする ➔P.26

5 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**（ランプが消灯します）

魚焼き調理のこつ（水あり）

メニュー：丸焼き/切身ひもの/つけ焼き/手動
（受皿に水（200mL）を入れて調理します。）

準備

■冷凍してある魚はよく解凍する
●魚の内部が冷たいと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■塩焼きにする場合の塩の目安は、
約180gのさんま5尾に対し、小さじ$1\frac{1}{2}$（約10g）くらいふる（魚の重さの1～2%）
●塩をふる量が多いと、焼き色が濃くなります。お好みにより「仕上がり」キーで調節してください。

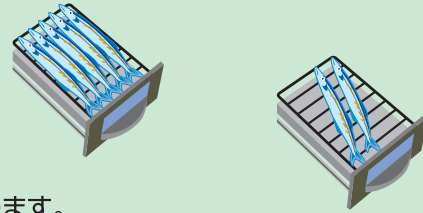
■厚みのある魚は皮に切れ目を入れる
●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。
●厚みのある魚は、切って4cm以下にしてください。

■つけ焼きのたれはよく落とす
（みそ漬、かす漬けの厚くついているみそやかすは取り除く）
●たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。
お好みにより「仕上がり」キーで調節してください。

■焼網よりも大きな魚は、焼網に載る大きさに切る

グリルに入れる

■尾を手前に向ける
●尾など薄い部分は焦げやすいので焼網の手前側に尾を向けてください。

■1尾～4尾を焼く場合は魚を斜めに置く
●ヒーターの形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合があります。
1～4尾の場合は、斜めに置くとヒーターの熱が均等にあたり、焼き色がつきやすくなります。

魚焼き自動調理の目安

目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。焼き色が薄いときは追加焼きをしてください。

メニュー	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
焼きかげん	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理の目安		ぶりのつけ焼き（しょうゆ漬け）[約100g]5切れ（約12～13分） 焼きとり（たれ焼き）[1本 約50g] 8本（約11～13分）	さわらの西京漬け（みそ漬け、かす漬け）[約100g] 5切れ（約14～16分） 焼きとり（塩焼き）[1本 約50g] 8本（約13～16分）	はたはた[約25g]5尾（約14～16分） めざし[約25～30g]5尾（約12～15分） ししゃも[約20g]8尾（約12～14分）	さんまの一夜干し[約110g]2枚（約16～18分） 塩鮭[約80g]5切れ（約17～18分） さばの切身[約80～100g]5切れ（約16～18分） あじの開き[約100g]2枚（約17～18分）		塩さんま（塩蔵品）[約180g]1～5尾（1尾:約13～15分）（5尾:約17～19分） はたはた（生）[約30g]5尾（約15～18分）	さんまの塩焼き[約180g]1～5尾（1尾:約16～18分）（5尾:約21～23分） あじの塩焼き[約130g～180g]1～5尾（1尾:約16～18分）（5尾:約21～23分） いさき[約230g]2尾（約18～23分） 鯛の塩焼き[約200～400g]1尾（約18～20分）	鯛の塩焼き[約400g以上]1尾（約22～27分）

※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」＜「切身・ひもの」＜「丸焼き」の順に強くなっています。

[　]は1尾（切れ・枚・本）あたりの重さです。（　）は調理時間の目安です。

グルメ調理のこつ（水なし）

メニュー：ピザ/グラタン/ホイル焼き/手動
（受皿に水を入れないで調理します。）

準備

■冷凍食品は冷凍のまま調理する

■冷凍ピザや冷蔵ピザは、包装を外し、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げる

■冷凍グラタンは、包装を外し、アルミケース皿のまま入れる
（電子レンジ用のプラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。）

■焼き豚など、厚みがあって中まで火の通りにくいメニューは、食材の厚さを4cm以下にする

グリルに入れる

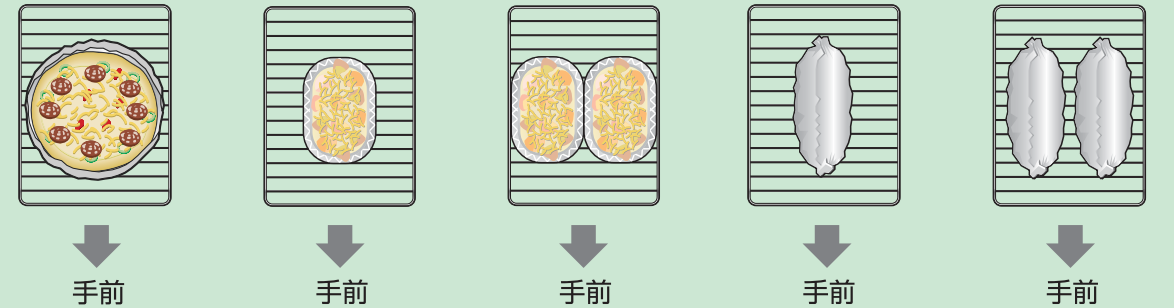
■グリルへの置き方は下図のように置いてください。

●ピザ
手前

●グラタン1皿
手前

●グラタン2皿
手前

●ホイル焼き1個
手前

●ホイル焼き2個
手前

グルメ自動調理の目安

目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。焼き色が薄いときは追加焼きをしてください。

メニュー	ピザ			グラタン			ホイル焼き		
焼きかげん	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理の目安		冷凍ピザ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚（約14～16分） 冷蔵ピザ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚（約13～16分） 手作りピザ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚（約13～16分）			冷凍グラタン［1皿 約240g］2皿（約18～21分）			鶏手羽先のつけ焼き［1本 約60g］6～8本（約20～23分） ピリ辛ウィング［1本 約60g］6～8本（約19～22分） 鮭のホイル焼き［1個 約150g］1～2個（約19～23分） ローストビーフ［1本 約300g］1本（約18～22分）	鶏のハーブ焼き［1枚 約250g］1～2枚（約21～23分） 焼き豚［1本 約150g］1本（直径3～4cm）（約21～23分）

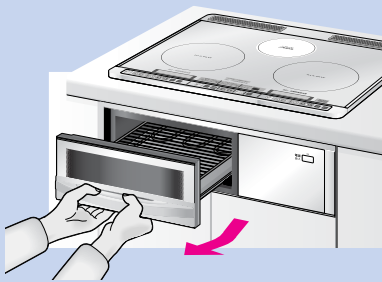
※自動調理の焼きあげ強さは、「ピザ」＜「グラタン」＜「ホイル焼き」の順に強くなっています。

（　）は調理時間の目安です。

基本のお手入れ

P.30～33

受皿・焼網

とってを両手でしっかり持ち、ゆっくり止まるまで引き出し、手前を少し上に持ち上げながら外す。

●受皿・焼網は薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う。

魚などの脂がたまらないよう、使用の都度掃除をしてください。

続けて使用すると、受皿にたまった脂などが加熱され、発火の原因になります。

●ご使用のたびにお手入れしてください。
●お手入れは、電源を切り、十分に冷えてから行ってください。

トッププレート

●軽い汚れ
絞ったふきんでふき取り、その後乾いたふきんでからぶきする。

●油汚れ
台所用洗剤（中性）を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、その後乾いたふきんでからぶきする。

●落ちにくい汚れ
クリームタイプのみがき粉を丸めたラップにつけてこすりとる。

●それでも落ちないときは
市販のセラミック用スクレーバーなどで煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふき取る。

ご注意

●ドライバーやフォークなど先の鋭いものや粒子の粗いみがき粉は使わないでください。
●金属のたわし・スポンジのナイロン面・アルミホイルなどでこすらないでください。
●酸性・アルカリ性の強い洗剤(漂白剤、住宅用合成洗剤など)は使わないでください。
●しょうゆなどの調味料を放置すると、汚れあとが残ることがあります。
●鍋底の汚れがトッププレートにつく場合があります。鍋底の汚れも取り除いてください。

故障かなと思ったら

こんなときは故障ではありません、次のことをもう一度確認してください。

詳しくは取扱説明書をご覧ください。➔P.34～37

現　象	原　因
鍋底の直径が小さかったり、鍋底が反っている鍋は、火力が弱くなることがある。 ➔P.35	●ホーロー鍋やステンレス鍋については、鍋底の直径が12～26cmのもので、鍋底の反りが3mm以下のものをご使用ください。
左・右ヒーターで火力が違う。 ➔P.35	●同じ鍋でも、左・右ヒーターの特性の違いで火力が異なる場合があります。また小さい鍋では、通電できる場合とできない場合があります。そのままご使用ください。
本体から音がする。 ➔P.35、36	●本体内部を冷やすために冷却ファンが回転しています。 ●電源を入・切すると、内部電気部品のスイッチの作動音がします。 ●本体内部冷却のために、電源を切っても冷却ファンが最大約2分間回ることがあります。異常ではありません。自動的にファンは止まります。
IHヒーターで加熱中に鍋から、ジー音、カチカチ音がする。 ➔P.36	●IHヒーターの磁力線によって鍋が振動するためで、製品の異常ではありません。そのままご使用ください。
グリルの吸・排気カバーから出た水蒸気が壁面に結露することがある。➔P.37	●調理時に吸・排気カバーから出る水蒸気などが壁面につき、水滴になることがありますので、ふきんなどでふき取ってください。

ご注意

土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器は使わない。 ➔P.9、12	● IH または CH·IH 付、「IHで使える」と表示している土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器などでも、形状によってはクッキングヒーターが故障したり、鍋が割れたりする場合がありますので、使わないでください。